

ယေဘုယျ "စိတ်ကျန်းမာရေးအစီအမံ"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

(၁) စိတ်ဖိစီးမှုကိုသတိပြုပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုအမျိုးမျိုးသောဖြစ်ရပ်များအားဖြင့်အစပျိုးသည်။သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖိစီးမှုဖြစ်သောအကြောင်းအရင်းရှိခြင်းသို့မဟုတ်စိတ်ဖိစီးမှုသည်သတိမထားမိချိန်မှာဖြစ်ပေါ်၍၎င်းကိုတုံ့ပြန်နိုင်မှုရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

စစ်ဆေးပါ။



ဒါမျိုးဖြစ်တတ်လား

အလုပ်ထဲတွင်...

ရာထူးတိုးခြင်း
တာဝန်၊ဝတ်တရားပြောင်းသွားခြင်း

အကြီးအကဲနှင့်လက်အောက်ငယ်သားအပေါ်လိင်စော်ကားမှု၊ပါဝါ
သုံး၍ခြင်းမှု
လူမှုဆက်ဆံရေးပြဿနာ

အလုပ်မတော်တဆမှုသို့မဟုတ်ကျန်းမာမှုကြောင့်
ကြီးမားသောတာဝန်ယူမှု

အချိန်ကြာမြင့်စွာအလုပ်လုပ်ရသောကြောင့်၊
ဝန်ထမ်းများအပြောင်းအလဲများ၊ ပြဿနာများစသဖြင့်
အလုပ်၏အရည်အသွေးနှင့်အရေအတွက်ပြောင်းလဲမှုများ



အလုပ်ပြင်ပတွင်...

တစ်ဦးတည်းပြောင်းရွှေ့ခြင်း၊ဆူညံသံ၊ရွေ့လျားမှု
လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဘဝပြောင်းလဲမှုများ

ဖျားနာမှု၊ မိသားစုစိတ်ဝမ်းကွဲပြားမှု၊ လူများနှင့်ပြဿနာများ၊ မတော်တ
ဆမှုများနှင့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များစသဖြင့်။
မိမိတွင်ဖြစ်နေသောအဖြစ်အပျက်

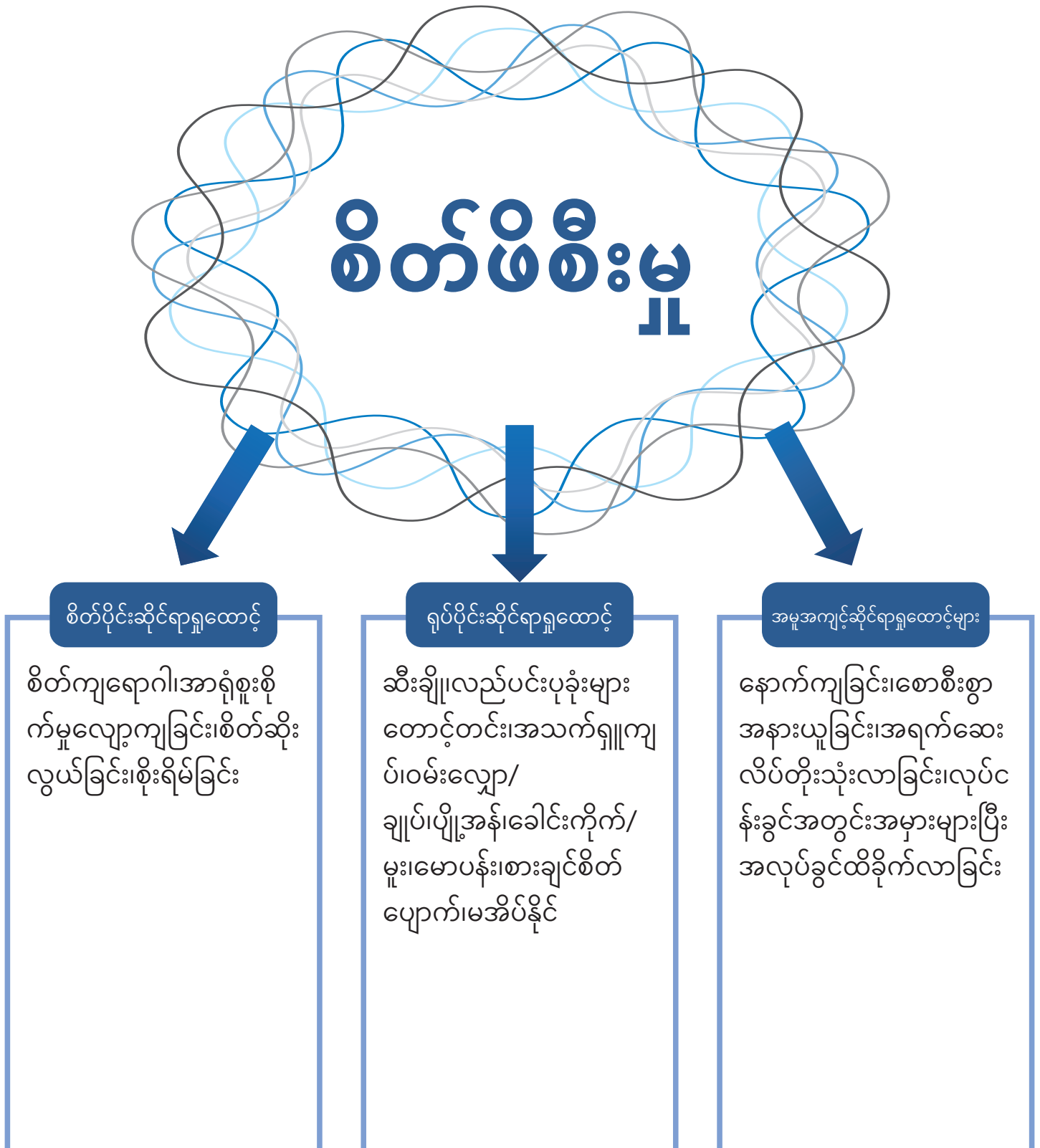
မိသားစု၊အမျိုး၊မိတ်ဆွေသေဆုံးဖျားနာခြင်း၊
မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှအဖြစ်အပျက်

ကြီးမားသောကြွေးမြီများ၊ ချေးငွေများ၊
ဝင်ငွေလျော့နည်းခြင်း
ငွေကြေးပြဿနာ



(၂) စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုများလာသောအခါစိတ်၊ခန္ဓာကိုယ်နှင့်နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများတွင်အောက်ပါပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ပေါ်သည်။



(၃) စိတ်ဖိစီးမှုကောင်းစွာကိုင်တွယ်ခြင်း



စိတ်ဖိစီးမှုသည်အရာအားလုံးကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟုမဆိုလိုပါ။အလယ်အလတ်စိတ်ဖိစီးမှုသည်သင်၏စိတ်ကိုတင်းကျပ်စေပြီးသင်၏အလုပ်ကိုတိုးတက်စေပြီးလေ့လာမှုစွမ်းရည်ကိုမြင့်မားစေပါသည်။သို့သော်စိတ်လှုပ်ရှားမှုသို့မဟုတ်တင်းမာမှုအလွန်မြင့်မားပါကခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်သည်လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင်မလုပ်နိုင်ပါ။သင်ဖိစီးမှုအလွန်များကြောင်းသင်သိရန်နှင့်သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုများကိုကောင်းစွာစီမံနိုင်ရန်အတွက်သင့်လျော်သောစိတ်ဖိစီးမှုကိုင်တွယ်သည့်နည်းလမ်းကိုရှာဖွေလေ့ကျင့်ရန်အလွန်အရေးကြီးသည်။

စစ်ဆေးရန်



စိတ်ဖိစီးမှုအားကောင်းစွာကိုင်တွယ်ရန်အချက်များ

အချက်

အပန်းဖြေနည်းကိုရှာဖွေလေ့လာပါ

သင်နှင့်ကိုက်ညီသည့်အပန်းဖြေနည်းကိုအသုံးပြုခြင်းသည်စိတ်ဖိစီးသောလူ့အဖွဲ့အစည်းတွင်ရှိသည့်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်အစွမ်းထက်သောလက်နက်ဖြစ်သည်။အသက်ရှူခြင်းနှင့်ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်ခြင်းစသည့်အပန်းဖြေနည်းများရှိသည်။ထိုထဲတွင်အကြောလျော့ခြင်းသည်အကူအညီရိယာများ၊နေရာအချိန်မလိုအပ်သည့်အကောင်းဆုံးနည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အကြောလျော့ခြင်းဆိုသည်မှာ

ကြွက်သားများကိုဆန့်ထုတ်ခြင်းသည်ကြွက်သားများကိုတင်းနေမှုကိုလျော့ချပေးသည်။သွေးလည်ပတ်မှုကိုအားပေးသည်။အနေအထားတစ်ခုဖြင့်အချိန်ကြာမြင့်စွာနေလျှင်ကြွက်သားများတင်းစေသည်။ကြွက်သားများသည်စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်းကဲ့သို့သောအလုပ်ပမာဏနှင့်ဆက်နွှယ်မှုရှိသည်။လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းအကြောလျော့ခြင်းပြုလုပ်ပေးပါက၊ကြွက်သားတင်းမာမှုကိုလျော့ကျစေပြီးသင်၏နောက်လုပ်ငန်းတစ်ခုအပေါ် ပိုမိုထိရောက်စွာလုပ်ကိုင်နိုင်စေသည်။

အကြောလျော့နည်းများ

- 1။မတုန်ခါပဲဖြည်းဖြည်းချင်းဆန့်ထုတ်ခြင်း
- 2။အသက်ရှူခြင်းမရပ်တန့်ပဲသဘာဝအတိုင်းလုပ်ပါ
- 3။10-30 စက္ကန့်ဆန့်ထားပါ
- 4။နာကျင်မှုခံစားရပါကဆက်မလုပ်ရန်
- 5။ဆန့်ထားသောအပိုင်းအားအာရုံစိုက်ထားပါ။
- 6။ပြုံးပြီးလုပ်ဆောင်ပါ

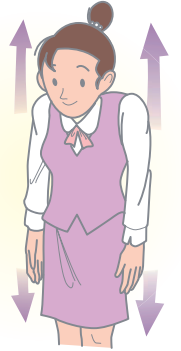


ယောဘုယျ "စိတ်ကျန်းမာရေးအစီအမံ"

(၄)ခန္ဓာကိုယ်ကိုဖြေးဖြေးလျော့ပါ

ရိုးရှင်းသောလှုပ်ရှားမှု ပခုံးအတင်အချလုပ်ခြင်း

ပခုံးမြင့်ပြီးခဏရပ်၊လေရှူပြီးအားကိုလျော့ချပါ။



နှိပ်နယ်ခြင်း လည်ပင်း

ခေါင်းကိုလက်ချောင်းလေးချောင်းဖြင့်နှိပ်ကလက်မကိုဇာတ်နေရာအားဖိပြီးနှိပ်ပေးပါ။

ရိုးရှင်းသောလှုပ်ရှားမှု လည်ပင်းလှည့်ခြင်း

လည်ပင်း၊ပုခုံးတွင်အားမထည့်ပဲ၊ဖြေးဖြေးချင်းလှည့်ပေးပါ။



အကြောဆန့်ထုတ်ခြင်း နောက်ကျော

လက်နှစ်ဖက်ရှေ့သို့ထုတ်ကာနောက်ကျောကို ရှေ့သို့အနည်းငယ်ကုန်းပါ။

အကြောလျော့ခြင်း အပေါ်ပိုင်းတစ်ဝက်

လက်နှစ်ဖက်ကိုစုစည်း၍အပေါ်သို့ဆန့်ထုတ်ပါ



အကြောလျော့ခြင်း ခါး

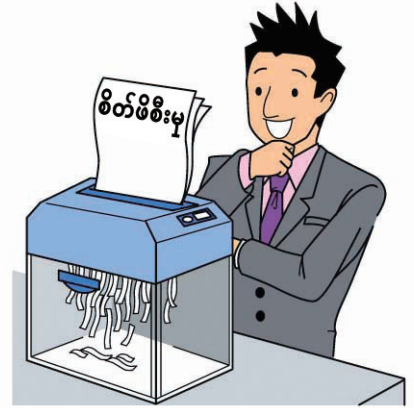
ခါးကိုဆန့်ထုတ်၍ခန္ဓာကိုယ်အားနောက်သို့နောက်ကျောအထိလိမ်ပါ။

(၅)စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရပါက

အချက်

စိတ်လှုပ်ရှားမှု သို့မဟုတ် တင်းမာမှုကို ဖျောက်ဖျက်ရန်

တင်းမာမှုလျော့ချသော်လည်းတစ်ရက်တာအဆက်မပြတ်တင်းမာနေသည်ဟုခံစားရပါကအိမ်သာတွင်ရပ်ပြီးလေရှူထုတ်ခြင်း၊ခဏတာအနားယူခြင်းများပြု၍စိတ်အပြောင်းအလဲလုပ်ဆောင်ပါ။



အချက်

အတန်အသင့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

အတန်အသင့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည်စိတ်ကျေနပ်မှု၊ လွတ်မြောက်မှုနှင့်လန်းဆန်းမှုကိုရရှိစေသည်။အားကစားဟုဆိုလိုက်သည်နှင့်နိုင်ခြင်းရှုံးခြင်းကိုတွေးတတ်ကြသူများရှိသော်လည်း၊စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေဖို့၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတဲ့ခံစားချက်ရှိဖို့အရေးကြီးတယ်။



အချက်

စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်ဆေးလိပ်သို့မဟုတ်အရက်ကိုအားမကိုးပါနှင့်

စိတ်ဖိစီးမှုမှလွတ်မြောက်လိုသည့်ဆန္ဒအတွက်စီးကရက်နှင့်အရက်ကိုအားကိုးခြင်းသည်နောက်ဆုံးတွင်ပမာဏတိုးပွားလာစေပြီးအချို့ကိစ္စရပ်များတွင်စွဲလမ်းမှုနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်ဆေးလိပ်နှင့်အရက်ကိုအားကိုးခြင်းအားရှောင်သင့်သည်။အခြားစိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်နည်းလမ်းများကိုသုံးရန်အကြံပြုပါသည်။



(၆) လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်အလုပ်

မနက်သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ်ကျန်းမာမှုစစ်ပါ။

အလုပ်ခွင်တွင်အထက်အောက်ဆက်ဆံရေးတွင်ပြဿနာများဖြစ်တတ်ပြီးမတော်တဆမှုများနှင့်ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့်ထုတ်လုပ်မှုနှင့်အရည်အသွေးပြဿနာများဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများနှင့်ဘေးအန္တရာယ်များကိုဖယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက်လုပ်ငန်းခွင်ယဉ်ကျေးမှုကိုတောက်ပသော၊ ကောင်းမွန်သောပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့်တက်ကြွသောအရာများအဖြစ်ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည်။

ဥပမာ ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးနှင့်အထောက်အပံ့

① ၁။ အလုပ်ရောက်သောအခါနှုတ်ဆက်စကားပြောပါ။

အလုပ်ခွင်သို့သွားသောအခါ(သို့)နေရာမှထွက်ခွာသောအခါသင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများအားပြောသွားပါသလား။

② ၂။ အလုပ်တစ်ခုတောင်းဆိုသောအခါသင်၏အမည်ကိုခေါ်ခြင်းသည်ဝန်ခံချက်ဖြစ်သည်။

စကားလာပြောသောအခါ၊ အလုပ်တောင်းဆိုသောအခါများတွင်လိုလိုလားလားတုန့်ပြန်ပါသလား။

③ ၃။ အကူအညီရပါကပြုံး၍ကျေးဇူးတင်စကားပြောပါ။

အကူအညီရခြင်း၊ ကယ်တင်ခြင်းများရရှိသောအခါပြုံး၍ခံစားချက်ကိုဖော်ပြပါ။

④ ၄။ ဒုက္ခတွေ့ချိန်၊ ရိုးသားပါ။ ခံစားချက်များမထားရှိပါနှင့်။

ဒုက္ခရောက်နေသည့်အချိန်တွင် စိတ်ခံစားချက်များစုပုံနေပါသလား။

⑤ ၅။ အစည်းအဝေးများတွင်ယုံကြည်မှုသည်နားထောင်ခြင်းမှဖြစ်သည်။

အစည်းအဝေး(သို့)အစည်းအဝေးကဲ့သို့သောစကားလက်ဆုံပြောဆိုနေစဉ်တွင်သင်သည်အခြားသူနှင့်ကြားဖြတ်စကားပြောသလား။



ဥပမာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်ဆိုင်သော၊ ဆိုက်အတွင်းကျင်းပသည့်ပွဲများ

○ လုပ်ငန်းတွင်းအားကစားပွဲ

○ ဘိုးလင်ပွဲ

○ ဘေ့စ်ဘောပွဲ

○ လုပ်ငန်းတွင်းအဲဒီဒန်းပွဲ

○ ဌာနတွင်းအဲဒီဒန်းပွဲ

(၇)ကျန်းမာရေးKY

အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီသည်မိမိနှင့်သူပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ကျန်းမာရေးကိုစိုးရိမ်ရန်နှင့်အလုပ်ခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့်ကျန်းမာရေးကိုသေချာစေရန်အရေးကြီးသည်။ပထမဦးစွာအလုပ်အစတွင်အစည်းအဝေး၌လူတစ်ဦးစီသည်သူတို့၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုစစ်ဆေးပြီး၎င်းကိုတင်ပြသင့်သည်။အကယ်၍သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်မကျန်းမာသူများရှိပါပြီးလိုအပ်ပါကမေးခွန်းထုတ်ပါ။

ဥပမာ ကျန်းမာရေးအချက် (၁၀) ခု

- ① ၁။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
 - ② ၂။ မူးဝေခြင်း၊ လည်ခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း
 - ③ ၃။ ခြေလက်တုန်ခြင်း၊ ကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း
 - ④ ၄။ ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ခြင်း
 - ⑤ ၅။ အစာအိပ်ပြဿနာ၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ အန်ခြင်း
 - ⑥ ၆။ အဖျားရှိခြင်း
 - ⑦ ၇။ နှလုံးမကောင်းခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း
 - ⑧ ၈။ သွေးထွက်သံယိုဖြစ်ခြင်း
 - ⑨ ၉။ နှာစေးချောင်းဆိုး၊ ချေ ခြင်း
 - ⑩ ၁၀။ ပျင်းရိအိပ်ငိုက်ခြင်း
- အခြား(ပုဂ္ဂလိကလက္ခဏာ)

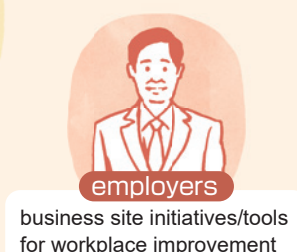
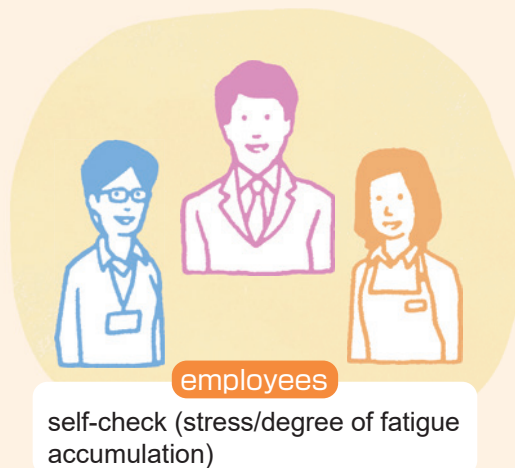
ဥပမာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ကျန်းမာရေးကိုလေ့လာခြင်း ၅ ခု

- ① ၁။ ကိုယ်ဟန်အနေအထား
မတ်နေလား၊ ညွတ်နေလား
 - ② ၂။ လှုပ်ရှားမှု
ငြိမ်သက်နေခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
 - ③ ၃။ မျက်နှာ၊ မျက်နှာထား
မူနီရီနေသလား၊ တက်ကြွလေသလား
 - ④ ၄။ မျက်လုံး
ရှင်းလင်းနေသလား၊ နီနေသလား။
 - ⑤ ၅။ စကားပြော
စိတ်လှုပ်ရှားနေသလား၊ အသံကျယ်စွာပြောနေသလား
- လိုအပ်ပါကအဖျားတိုင်းခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းတိုင်းခြင်းအသက်ရှူစစ်ဆေးခြင်း
(ကိုယ်လက်မလှုပ်ရှားခင်နှင့်လှုပ်ရှားအပြီး)

Kokoronomimi အလုပ်သမားများ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး/ ပေါ်တယ်လ်ဆိုက်

Support working persons and those who support working persons

Information transmission web site special for mental health measures at a workplace



Do you or anyone around you have such problems?



Some employees
are off work due
to a mental
health problem.



I want to be
consulted by
someone of my
mental problem



I want to know
the mental health
measures in my
workplace.

For working persons Telephone consultation of "Ears of the Heart"

 **0120-565-455**

Monday-Tuesday 17:00 - 22:00
Wednesday-Friday 10:00 - 16:00
(Except weekend, Christmas holiday season)



For working persons Email consultation of "Ears of the Heart"

"Ears of the Heart"

Search

Available 24 hours, will reply within a week
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail.soudan/>

